



おうちで どう過ごそう？

三田市 健康増進課

●私と家族のころとからだを守るためにできること
問い合わせ＝健康増進課（559-6155 FAX 559-5705）



動かない時間を減らし、おうちで運動！

外出を控えると、運動不足になるだけでなく、心のバランスも崩しがちに。特に高齢者は、動かないことによる健康への影響が心配です。適度な運動で筋肉量を維持しましょう。

- 思い切っておうちの片づけ
- 普段手の届かないところの掃除
- 時間をかけて庭いじり
- テレビを見ながら足踏み
- なるべく階段を使おう
- ラジオ体操やスクワット

※散歩は人混みを避け、できるだけ短時間で行い、帰宅後には必ず手洗いなど感染予防策の徹底に努めてください。熱中症対策も忘れずに。

こんな時こそ、バランスのよい食事を！

家にいると生活リズムが乱れがちです。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、間食やお酒は量を決めましょう。



- 毎食、主食・主菜・副菜を揃えよう
- 3食欠かさず、同じタイミングで
- 野菜は1日に小鉢5つ分
- 体重や血圧などの数値を記録しよう
- 週に2日は休肝日を
- お酒は1日に日本酒1合程度（ビールなら500ml程度）

ストレスのサインに気付こう！

生活習慣の変化や先の見えない不安はころとからだに大きな影響を与えます。自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

- 自分に合ったストレスの軽減方法を見つけよう
 - ◎音楽を聴く ◎日記をつける ◎絵を描く ◎からだを動かす
 - ◎よく寝る ◎深呼吸をする ◎歌を歌う ◎ゆっくりお風呂に入る
- できる範囲で人とのつながりを維持しよう
 - ◎電話 ◎メール ◎SNS ◎手紙など



ストレスによる子どもたちの反応や向き合い方
国立成育医療研究センターホームページ



室内でもできる心身の健康を保つための工夫
日本ストレスマネジメント学会ホームページ



がんばりすぎていませんか？

がんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない。いつもより集中できずに、気が散ってイライラする。それは、あなたが一生懸命がんばってきたことの何よりの証拠です。どうか一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に早めに相談しましょう。



▲悩み相談窓口一覧

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による、外出自粛や休校などにより、大人も子どもも自宅で過ごす「おうち時間」が増えています。

おうち時間が少しでも楽しく前向きな時間になるよう、おうちでの過ごし方を「ころとからだじかん」をテーマにご紹介します。

問い合わせ＝秘書広報課（559-5040 FAX 563-1366）

ちょっとした工夫で / ココ・カラ・げんき！



とっておきの作品、

家族と一緒に作ったお菓子 /

おうちでできる楽しいことを共有しよう！



おうち時間を楽しく過ごすアイデア大募集！
お寄せいただいた作品は、いきがい応援プラザ～HÖT～のホームページで紹介します。

募集内容＝川柳、絵手紙、レシピなど

対象＝55歳以上の市内在住者

申し込み・問い合わせ＝名前・住所・電話番号・ホームページ掲載用ペンネーム・作品に対する一言・作品を撮った写真を、郵送またはeメールで、〒669-1528 駅前町2-1 まちづくり協働センター内いきがい応援プラザ～HÖT～（559-6800 FAX 563-8001 eメール ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp）



▲いきがい応援プラザ～HÖT～ホームページ

くつ下で簡単！ / 手づくりマスク

用意するものは「くつ下・クッキングシート・ハサミ」の3つだけ！

外出するときは、自分を守り、人を守るためにもマスクを着けていきたいですね。でも、マスクは品薄状態が続いていて、お店で目にすることも少ないのではないのでしょうか。ここでは、応急的にくつ下からマスクをつくる方法をご紹介します。



①両端を切る



②端から1cm内側を縦に半分切る



③切り目を上にして折り目が真ん中になるように折る



④クッキングシートを折りたたんで入れたら完成！

※大人は27～29cm、子どもは23～25cmのくつ下が目安です！



みんな知ってる？ / 三田市オリジナル体操

三田市には「オリジナル体操」が2つあります。おうち時間での運動不足解消に、ぜひやってみてください！

キッピー体操 ▶

「体幹強化」を目的に椅子に座ってできる体操です。



◀さんだSUNサン体操
筋力とバランス力をアップする運動を取り入れています。



どちらの体操も、市ホームページで解説が見られます！